



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Frühstücksmuffins “easy-peasy”

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Diese Frühstücksmuffins sind ratzfatz gemacht und dazu auch noch super gesund. Die Kleinen sind saftig und süß und ganz ohne Zucker. Da kann man getrost einen mehr verputzen, z.B. beim gemütlichen Wochenendfrühstück mit der ganzen Familie. Außerdem sind sie To Go-approved und begleiten Sie gerne ins Home-Office, ins Büro oder zur Arbeit.

Zutaten für 4 Portionen:	
---------------------------------	--

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

(Frieren Sie übriggebliebene Muffins ein.)

- 2 Bananen - sehr reif
- 250 g Haferflocken - fein gemahlen
- 250 Mandelmilch
- 80 ml Rapsöl mit Buttergeschmack
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Cranberries - getrocknet
- 2 EL Mohn
- 2 EL Mandelsplitter

Für den nicht fastenden Partner:

Hier dürfen Ihre Liebsten öfter zugreifen.

Für Vegetarier: geeignet

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal

350

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Bananen mit der Gabel zu Mus zerdrücken, mit Mandeldrink und Öl verrühren. Beiseite stellen.
3. Haferflocken fein mahlen, Backpulver, Zimt, Cranberries, Mohn und Mandelsplitter in einer Rührschüssel vermengen.
4. Nun die flüssigen Zutaten in die Rührschüssel geben und alles zu einem glatten, homogenen Teig verrühren.
5. Den Teig in eine gefettete Muffinform füllen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

6. 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Auskühlen lassen.

Übrigens ...

Werfen Sie Bananen mit schwarzer Schale nicht weg. Aus ihnen können Sie bergeweise Gesundes und Leckerer zaubern. Zugegeben, frische Bananen sind pur leckerer. Jedoch ist die Konsistenz und Süße einer vollreifen Banane beim Backen oder der Zubereitung eines Desserts unschlagbar. Der Clou ist außerdem: vollreife Bananen bzw. die, mit vielen braunen Flecken, sind noch gesünder und bekömmlicher als ihre gelben Kameraden. Sie sind besonders reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen - ein leckeres "Superfood".

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.